

BULGARIA 2018

*Love yourself*  
ENOUGH TO LIVE A  
*healthy lifestyle.*



IIS FELICE  
ALDERISIO  
STIGLIANO  
SEDE CENTRALE  
Via Gramsci, 30 75018  
STIGLIANO (MT)  
Tel.0835.561344 e-mail  
mtis002006@istruzione.it

IIS FELICE ALDERISIO  
STIGLIANO

Un style de vie  
sain

Les conseils  
des ados  
Italiens





## Les piliers d'une vie saine

Un mode de vie sain se caractérise par un équilibre à tous les points de vue.

### 1° pilier: L'ALIMENTATION

Si on mange de la junk food (malbouffe) à longueur de journée, cela va détruire notre santé.

### 2° pilier LE SPORT

Dans le monde, le taux de sédentarité est énorme. On assiste, avec le cocktail explosif malbouffe et sédentarité, à une montée fulgurante d'obésité et tous les problèmes qui s'ensuivent.

### 3° pilier LE RESPECT DE SOI-MÊME

Il faut se tenir bien à l'écart des dépendances et toujours envoyer les messages suivant à notre inconscient: "Je prends soin de mon corps et de ma santé; je m'aime, je me respecte; la seule chose que je peux contrôler de ma vie sont mes choix! »

## 1-L'ALIMENTATION

Le régime méditerranéen

Concerne l'Italie, la Grèce, l'Espagne et le Maroc.

Il existe non pas une, mais plusieurs diètes dites «méditerranéennes».



En général, elle est caractérisée par un apport élevé en céréales, légumineuses, fruits, noix, huile d'olive. Et une faible consommation de sucreries, de viande rouge et transformée, notamment de charcuteries.

Donc, la devise des ados Italiens?!

**MANGER TOUT**

**EN PETITE QUANTITÉ!**

## 2- LE SPORT

Les jeunes doivent adopter un mode de vie sain dès le plus jeune âge pour prendre de bonnes habitudes qu'ils conserveront toute leur vie.

L'activité physique est bénéfique à tout âge et aide les ados à réduire le risque d'avoir des problèmes de santé et à améliorer leur humeur et leur estime de soi.

Donc, ne restez assis devant l'ordinateur, en jouant à des jeux vidéo ou en regardant la télé!



## 3- LE RESPECT DE SOI MEME "Notre vie dans nos mains"

### L'institut F. Alderisio et la prévention de la dépendance

Face aux problèmes actuels des drogues et des conduites addictives, à la multiplicité des situations survenues parmi les ados, l'Institut F. Alderisio a adhéré aux Mesures de Prévention Nationale pour les ados des écoles secondaires.

Il s'agit d'un projet qui concerne les professeurs et les élèves dans un programme de "formation-information" à travers le quel on entend transmettre aux profs les connaissances nécessaires sur les risques sanitaires, sociaux et au plan légal de manière à les remettre aux ados de chaque classe.

Au de la simple information, ce projet a le but de promouvoir des attitudes positives capables de tenir les jeunes à l'écart de n'importe quelle addiction, cyberdépendance comprise, grâce à des activités comme la danse, la musique, la peinture, etc. mises à disposition par la Maison de Bénévolat de Stigliano.

